

## 木耳不能和什么一起吃？

木耳不能和维生素K3一起吃。维生素K3具有促进凝血的功效，而木耳中含有防癌血液凝固的成分，两者一起食用会降低维生素的作用，所以木耳不能和含维生素K3的食材一起吃。

木耳不能与浓茶一起吃。浓茶与木耳中均包含多类生物活性物质，黑木耳中含有铁质，浓茶中含有单丁酸，二者共食会发生复杂的生化反应，影响人体对铁元素的吸收利用，从而降低了人体内铁的正常含量，而缺铁容易引起缺铁性贫血。所以，食用黑木耳时，不能喝茶。

## 木耳不能跟什么一起吃呢？

不能和木耳一起吃的如下：

- 1、木耳不能和田螺、海螺一起吃。木耳还有较多的脂类和胶质，它们会与海螺中的生物活性物质产生不良反应，海螺寒性而木耳具有滑利的作用，所以如果吃木耳的时候，也同时吃螺，轻者造成消化不良，重者会引发中毒。
- 2、木耳不能和野鸭一起吃。木耳是一种寒性食材，而野鸭也是寒补食材，如果这两个同时食用则寒性更强，对女性的健康有一定的影响，也容易导致消化不良等症状。
- 3、木耳不能与浓茶一起吃。浓茶与木耳中均包含多类生物活性物质，黑木耳中含有铁质，浓茶中含有单丁酸，二者共食会发生复杂的生化反应，影响人体对铁元素的吸收利用，从而降低了人体内铁的正常含量，而缺铁容易引起缺铁性贫血。所以，食用黑木耳时，不能喝茶。
- 4、木耳不能和维生素K3一起吃。维生素K3具有促进凝血的功效，而木耳中含有防癌血液凝固的成分，两者一起食用会降低维生素的作用，所以木耳不能和含维生素K3的食材一起吃。